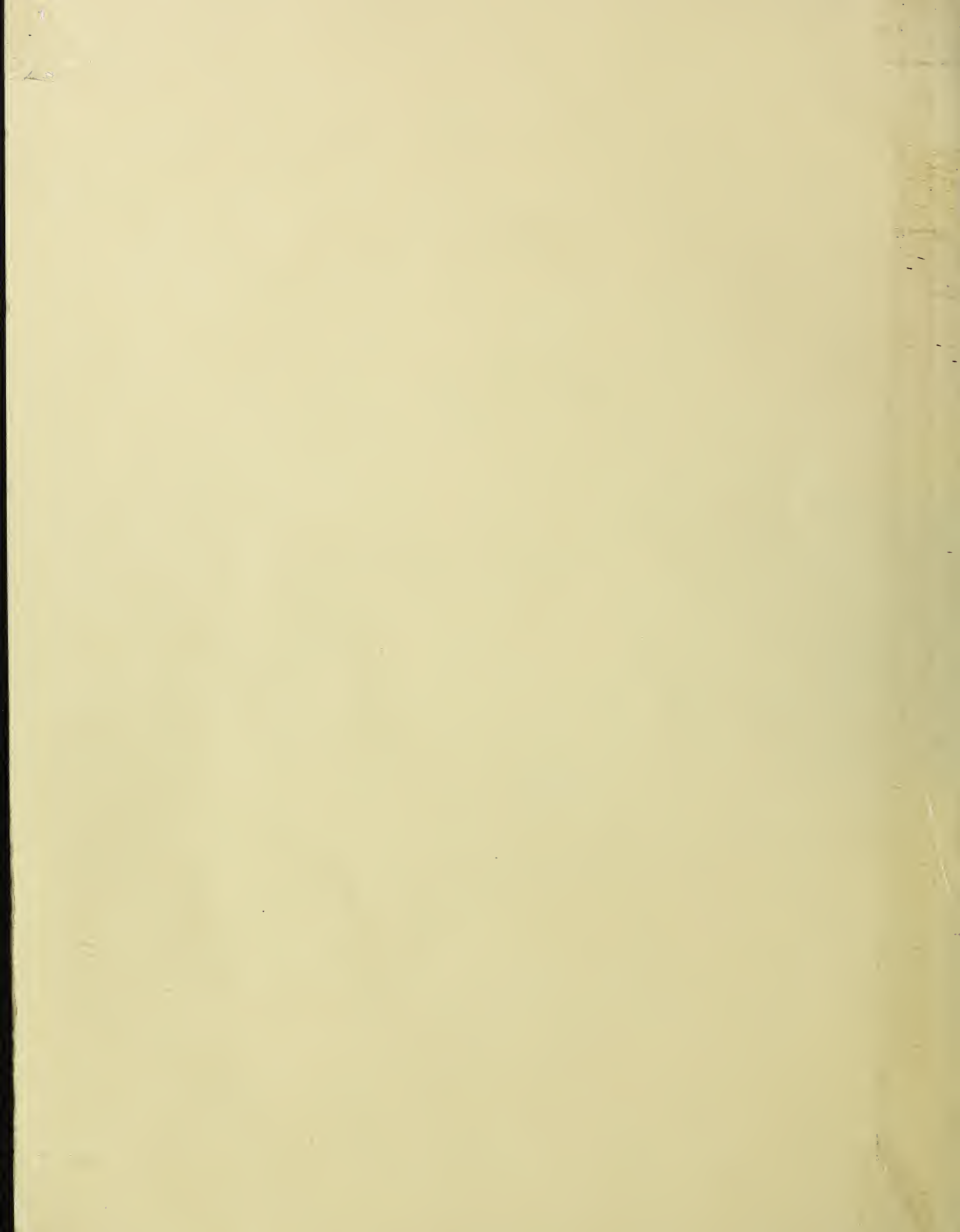




¡A su salud!

Seguridad de los alimentos para los ancianos

Cómo han cambiado los tiempos:

En lo que va de tu vida han cambiado bastantes cosas—incluyendo la manera en que se producen y distribuyen los alimentos. Antes, los alimentos se producían cerca de donde vivían las personas. Muchas personas iban de compras diariamente, y preparaba y comía sus alimentos en casa. Comer en restaurantes sólo se hacía en ocasiones especiales. Hoy, los alimentos que ves en tu tienda local vienen de todas partes del mundo. Y casi 50 por ciento del dinero que gastamos en alimentos va para quienes preparan alimentos, como los que son "para llevar" y alimentos en restaurantes.



Otra cosa que ha cambiado es nuestro conocimiento de las enfermedades que pueden ser causadas por bacterias nocivas en los alimentos:

• Por medio de la ciencia, hemos descubierto bacterias nuevas y peligrosas que pueden encontrarse en los alimentos—bacterias que ni siquiera conocíamos hace años.

• La ciencia también nos ha ayudado a identificar enfermedades que pueden ser causadas por bacterias en los alimentos—enfermedades que no reconocíamos antes. Hoy, por ejemplo, nos damos cuenta que algunas enfermedades, como ciertos tipos de artritis, pueden tener su origen en alimentos contaminados.

Otra de las cosas que sabemos hoy es que algunas personas—incluyendo personas mayores de 65 años de edad—pueden ser más propensos a enfermarse a causa de las bacterias en los alimentos.

Pero los ancianos que son cuidadosos en la forma segura de manejar sus alimentos pueden seguir sanos.

Porqué algunas personas corren riesgos especiales:

Algunas personas se enferman más fácilmente a causa de bacterias que se encuentran en los alimentos. Y una vez que se enferman, corren el riesgo de contraer enfermedades más peligrosas, incluso la muerte.

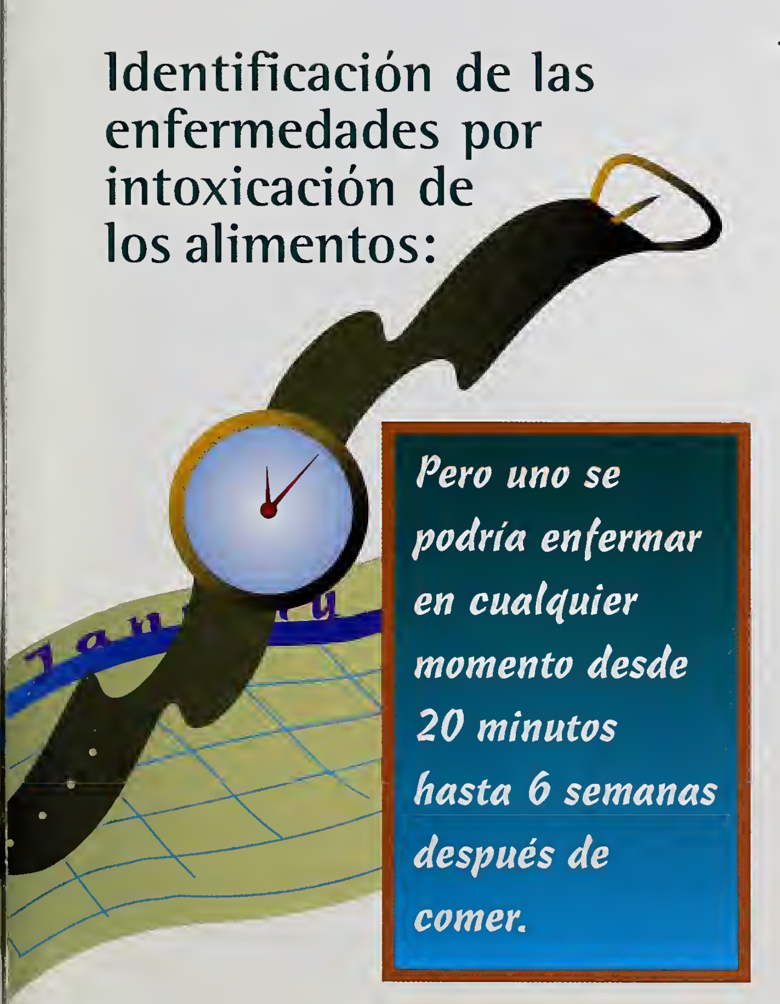
Una variedad de personas puede correr estos riesgos especiales—mujeres embarazadas u niños pequeños, gente con enfermedades crónicas y sistemas de defensa débiles y las personas mayores, incluyendo las personas mayores de 65 años de edad.

¿Porqué son los ancianos más propensos a enfermarse a causa de alimentos contaminados?

La salud de cada individuo es diferente, incluyendo su capacidad para combatir las enfermedades. Pero los sistemas de defensa se debilitan con la edad. Además, el ácido en el estómago también disminuye al tiempo que envejecemos—y el ácido que produce el estómago juega un papel importante para reducir el número de bacterias en nuestro tubo digestivo—y aumenta el riesgo de enfermarse.

Además, las enfermedades subyacentes como la diabetes, algunos tratamientos para el cáncer y las enfermedades renales pueden incrementar el riesgo de una persona de contraer una enfermedad por alimentos contaminados.

Identificación de las enfermedades por intoxicación de los alimentos:



Puede ser difícil que las personas reconozcan cuando se han enfermado por una bacteria nociva en los alimentos. Por ejemplo, es difícil reconocer si los alimentos son seguros, porque no se pueden ver, oler o probar las bacterias que pueden contener.

Algunas veces las personas piensan que la enfermedad por alimentos contaminados fue causada por el alimento que consumieron más recientemente. De hecho, hay un gran lapso de tiempo entre los alimentos ingeridos con bacteria nociva y la aparición de la enfermedad. Generalmente las bacterias en alimentos toman de 1 a 3 días para causar una enfermedad. Pero uno se podría enfermar en cualquier momento desde 20 minutos hasta 6 semanas después de comer algunos alimentos con bacterias peligrosas. Depende de una variedad de factores, incluyendo el tipo de bacteria en los alimentos.

En ocasiones las enfermedades por alimentos contaminados se confunden con otros tipos de enfermedades. Si uno se enferma por alimentos contaminados, se puede enfermar del estómago, sufrir vómitos o diarrea. O, los síntomas pueden ser similares a la gripe, como fiebre y dolor de cabeza, y dolores del cuerpo. Lo mejor es visitar a tu doctor. Y si te enfermas después de comer fuera, también llama al departamento de salud de tu comunidad para que puedan investigar.

Las enfermedades por alimentos contaminados pueden ser peligrosas, pero a menudo son fáciles de prevenir. Al seguir las reglas básicas de la seguridad en los alimentos, puedes ayudar a prevenir las enfermedades por alimentos contaminados para ti y para otros.

Seguridad de los alimentos en el hogar

Simplemente sigue cuatro reglas básicas—**Limpiar, separar, cocinar** y **enfriar**—así, estarás ¡combatiendo las BAC!™ (bacterias que pueden causar enfermedades por alimentos contaminados.) ¡Combatir las BAC!™ es una campaña nacional de educación diseñada para enseñar a todos sobre la seguridad de los alimentos. Ten presente estas reglas para ¡Combatir las BAC!™. Di a tus amigos, familia y nietos que se unan al equipo y que también "Combatan las BAC".



Limpiar: Lavate las manos y lava las superficies con frecuencia

Las bacterias pueden estar presentes en toda la cocina, incluyendo tablas de cortar, trastes, esponjas y repisas. ¡Así se combaten las BAC!™

• Lávate las manos con agua caliente jabonosa antes y después de manipular los alimentos y de usar el baño, de cambiar pañales y tocar a las mascotas.

• Lava las tablas de cortar, trastes, utensilios y repisas con agua caliente jabonosa después de preparar cada alimento y antes de comenzar a preparar el siguiente alimento.



Periódicamente, pueden usarse desinfectantes para cocina (incluyendo una solución de 1 cucharadita de blanqueador de cloro con 1 cuarto de galón de agua) para aumentar la protección.

• Una vez que las tablas de cortar (incluyendo tablas de plástico, acrílico, no porosas y madera) se hayan gastado demasiado o aparezcan surcos difíciles de limpiar, deberás cambiarlas.

• Considera el uso de toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usas toallas de tela, lávalas con frecuencia en el ciclo caliente de tu lavadora de trastes.

• También es importante: Enjuagar frutas y verduras en agua. No uses jabón o algún otro detergente. Si es necesario—y pertinente—usa un pequeño cepillo para lavar verduras y quitar la tierra de la superficie.

Separar: No provoques la contaminación cruzada

Contaminación cruzada es la palabra científica que se usa para explicar cómo la bacteria puede extenderse de un alimento a otro. Esto es verdadero especialmente cuando se manipulen carne cruda, productos avícolas y mariscos, así que guarda estos alimentos y sus jugos lejos de los alimentos que no se van a cocinar. ¡Así se combaten las BAC!™

• Separa la carne cruda, productos avícolas y mariscos en tu carrito del supermercado y en tu refrigerador.

• Si es posible, usa una tabla de cortar diferente para la carne cruda.

• Siempre lávate las manos, las tablas de cortar, los trastes y utensilios con agua caliente jabonosa después del contacto con carne cruda, productos avícolas, mariscos, huevos y frutas y verduras frescas sin lavar.

• Coloca los alimentos cocinados sobre un plato limpio. Si colocas alimentos cocinados en un plato sin lavar donde hubo alimentos crudos (como carne, pollo o mariscos), la



bacteria de los alimentos crudos podrían contaminar tus alimentos cocinados.

Cocinar: Cocina a temperaturas adecuadas

Los expertos sobre seguridad en los alimentos opinan que los alimentos se cocinan adecuadamente cuando se calientan durante suficiente tiempo a una temperatura los bastante alta para matar las bacterias nocivas que pueden causar enfermedades por productos contaminados. La mejor manera de ¡combatir las BAC!™ es:

• Usar un termómetro para alimentos limpio, que mida la temperatura interna de los alimentos cocinados, para asegurarse que la carne, pollo, guisados y otros alimentos estén cocinados correctamente de forma uniforme.

• Cocina los asados y filetes al menos a 145°F. El pollo entero debe cocinarse a 180°F para que los muslos se cocinen bien. La pechuga de pollo deberá cocinarse a 170°F.

• Cocina la carne picada, donde las bacterias pueden diseminarse durante el procesamiento, al menos a 160°F. Revisa la temperatura con un termómetro para alimentos.

• Cocina los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. No uses recetas donde los huevos no se cocinan o se cocinan parcialmente.

• El pescado debe estar opaco y la carne debe separarse fácilmente con un tenedor.

• Cuando cocines en un horno de microondas, asegúrate de que no haya partes frías en el alimento donde las bacterias pueden sobrevivir. Para hacer esto, cubre los alimentos, remueve y gira el recipiente con las manos una o dos veces al cocinar. (A menos que el horno cuente con plato giratorio.) Usa un termómetro para alimentos para asegurarte de que los alimentos han alcanzado una temperatura interna segura.

• Si estás recalentando alimentos, las sobras deben calentarse a 165°F. Las salsas, sopas y jugos de carne deben hervirse.

¡Aplica el calor! Cocinar los alimentos –especialmente la carne cruda, pollo, pescado y huevos –a la temperatura adecuada, destruye las bacterias nocivas. Cocina bien los alimentos según se indica a continuación*:

Alimentos crudos	Temperatura interna
Productos triturados	
Res, ternera, cordero, cerdo	160°F
Pollo, pavo	165°F
Res, ternera asados de cordero y filetes	
Término medio a poco cocido	145°F
medio	160°F
bien cocido	170°F
Cerdo	
Chuletas, asados, costillas	
medio	160°F
bien cocido	170°F
Jamón, bien cocido	140°F
Jamón, fresco	160°F
Salchicha, fresca	160°F
Aves (Pavo y pollo)	
Aves enteras	180°F
Pechuga	170°F
Piernas y muslos	180°F
Rellenos (cocidos separadamente)	165°F
Huevos	
Fritos, escalfados	La yema y la clara están firmes
Guisados	160°F
Salsas, flanes	160°F
Pescado	Se separa con el tenedor

*Este esquema proporciona una guía para cocinar los alimentos en el hogar.

Usa un termómetro para alimentos para asegurarte de que los alimentos han alcanzado una temperatura interna segura.

Consejos para usar el termómetro



Use un termómetro para alimentos para asegurarse que hayan sido cocinados correctamente a una temperatura interna segura. Además, así no cocinará en exceso sus alimentos. Hay varios tipos de termómetros disponibles:

- **Con escalas para hornos:** Este tipo de termómetros se introduce en el alimento al comenzar a cocinarlo y permanece en el alimento durante todo el tiempo de cocción.

Al revisar el termómetro mientras se cocina el alimento, sabrás exactamente cuándo se cocinan los trozos de carne, como los asados o el pavo, a la temperatura correcta. Este tipo de termómetro no es adecuado para su uso con alimentos de poco espesor, como la pechuga de pollo sin hueso.

- **Escala de lectura inmediata:** Este termómetro no se introduce en el alimento durante su cocción.

Cuando pienses que los alimentos se están cocinando a la temperatura adecuada, compruébalo con el termómetro de temperatura inmediata. Para hacer esto, inserta el termómetro en la parte más gruesa del alimento. Inserta hasta el punto marcado en el vástago, generalmente a una profundidad de 2 pulgadas. Se requieren unos 15 a 20 segundos para que se muestre la temperatura exacta.

Este tipo de termómetro puede usarse con alimentos de poco grosor, como pechugas de pollo o las hamburguesas—simplemente inserta el vástago en un lado, asegurándose que la punta del vástago alcance el centro de la carne.

- **Digital de lectura inmediata:** Este tipo de termómetro se introduce en el alimento durante la cocción, de manera que puedas comprobar la temperatura cuando pienses que el alimento ya se ha cocinado.

La ventaja de este tipo de termómetros es que el aparato, sensible al calor se encuentra en la punta del vástago. Coloca la punta del vástago en el centro de la parte más gruesa del alimento—1/2 pulgada de profundidad, por lo menos. Se requieren cerca de 10 segundos para que se muestre la temperatura exacta.

Este tipo de termómetros es bueno para comprobar la temperatura de alimentos poco gruesos como la carne para hamburguesa. Sólo inserta el vástago desde arriba o un lado hasta una profundidad de 1/2 pulgada.

(Para tu información: los cronómetros Pop-up son fiables para un error de 1 o 2 grados, pero es mejor comprobar con un termómetro para alimentos.)

Refrigera los alimentos rápidamente ya que las temperaturas frias eevitan que las bacterias más nocivas.



Enfriar: ¿Sabias tú?

A temperatura ambiente, las bacterias en los alimentos pueden duplicar su número cada 20 minutos. Entre más bacterias existan, mayor es la probabilidad de enfermarte.

Por lo tanto, refrigera los alimentos rápidamente ya que las temperaturas frías eevitan que las bacterias más nocivas se multipliquen. Mucha gente piensa que el refrigerador puede dañarse si se colocan alimentos calientes adentro –esto no es verdad. No dañarán tu refrigerador y además el alimento se mantendrá seguro, igual que tú.

Ajusta el refrigerador de tu casa para que no sobrepase los 40°F y el congelador a 0°F. Revisa la temperatura de vez en cuando con un termómetro.

¡Combate las BAC!™ siguiendo estos pasos:

• Refrigera o congela los alimentos perecederos, prepara los alimentos y las sobras menos de 2 horas antes de consumirlos

• Divide grandes cantidades de alimentos sobrantes en recipientes de poca profundidad para que se enfríen rápidamente en el refrigerador.

• **Descongelación segura:**

Nunca descongeles los alimentos a temperatura ambiente. Puedes descongelar los alimentos de manera segura en el refrigerador. Cuatro a cinco libras toman 24 horas para descongelarse.

También puedes descongelar los alimentos fuera del refrigerador sumergiéndolos en agua fría. Cambia el agua cada media hora para mantener fría el agua.

Puedes descongelar alimentos en el horno de microondas, pero si haces esto, asegúrate de cocinarlos de inmediato.

• Marina los alimentos en el refrigerador.

• No llenes el refrigerador totalmente. El aire frío debe circular para mantener los alimentos seguros.

Esquema para guardar alimentos en el refrigerador y el congelador

	Refrigerador (40°F)	Congelador (0°F)
Huevos		
Fresco, entero	4-5 semanas	No congeles
Bien cocido	1 semana	No se congela bien
Sustitutos de huevo, abierto	3 días	No congeles
cerrado	10 días	1 año
Productos lácteos		
Leche	1 semana	3 meses
Requesón	1 semana	No se congela bien
Yogurt	1-2 semanas	1-2 meses
Mayonesa comercial (refrigera después de abrir)	2 meses	No congeles
Vegetales	**Crudos**	**Blanqueados/cocidos**
Judías, verdes o pintas	3-4 días	8 meses
Zanahorias	2 semanas	10-12 meses
Apio	1-2 semanas	10-12 meses
Lechuga, hojas	3-7 días	No congeles
Lechuga, iceberg	1-2 semanas	No congeles
Espinaca	1-2 días	10-12 meses
Calabaza de verano	4-5 días	10-12 meses
Calabaza de invierno	2 semanas	10-12 meses
Tomates	2-3 días	2 meses
Fiambres		
Platos fuertes, fríos o calientes	3-4 días	2-3 meses
Ensaladas preparadas o hechas en casa	3-5 días	No congeles
Hot dogs y emparedados de carne		
Hot dogs, paquete abierto	1 semana	
paquete cerrado	2 semanas	1-2 meses en envolturas para congelador
Emparedados de carne, abiertos	3-5 días	1-2 meses
sin abrir	2 semanas	1-2 meses
Cenas rápidas preparadas/estofados congelados		
Conserva congelado hasta que se vaya a servir		3-4 meses

Esquema para guardar alimentos en el refrigerador y el congelador (Continuado)

	Refrigerador (40°F)	Congelador (0°F)
Carne fresca		
Filetes y asados de res	3-5 días	6-12 meses
Chuletas y asados de cerdo	3-5 días	4-6 meses
Chuletas y asados de cordero	3-5 días	6-9 meses
Asados de ternera	3-5 días	4-6 meses
Aves frescas		
Pollo o pavo, entero	1-2 días	1 año
Pollo o pavo en trozos	1-2 días	9 meses
Pescado fresco		
Pescado en filete (bacalao, rodaballo, etc.)	1-2 días	6 meses
Pescados grasos (salmón, etc.)	1-2 días	2-3 meses
Jamón		
Jamón enlatado (la etiqueta dice "mantenga en refrigeración ")	6-9 meses	No congeles
Jamón, cocido (medias piezas y rebanadas)	3-5 días	1-2 meses
Tocino y salchicha		
Tocino	1 semana	1 mes
Salchicha cruda (cerdo, res o pavo)	1-2 días	1-2 meses
Embutidos y pastelillos precocidos, ahumados para el desayuno	1 semana	1-2 meses
Sobras		
Carnes, guisos de carne, de huevo, sopas, estofados y vegetales	3-4 días	2-3 meses
Salsas y jugos de carne	1-2 días	2-3 meses
Pollo y pescado cocinados	3-4 días	4-6 meses

Frutas y verduras frescas

- Las frutas crudas son seguras a temperatura ambiente, pero al madurar se enmohecen y se pudren rápidamente. Para conservar mejor sus cualidades, guarda la fruta madura en el refrigerador o prepárala y métela al congelador. Después de cocinarla, la fruta debe refrigerarse o congelarse en menos de 2 horas.

- Algunas verduras frescas—como las papas y cebollas—pueden guardarse a temperatura ambiente. Las otras verduras crudas deben refrigerarse para conservar mejor su calidad e impedir que se pudran. Después de cocinarlas, las verduras deben refrigerarse en menos de 2 horas.

Alimentos especiales/ Consejos especiales

Algunos alimentos pueden contener bacterias que pueden ser especialmente dañinas para los ancianos y causar enfermedades serias. Esta sección señala los alimentos que no deben comer los ancianos. También explica algunos consejos importantes para el manejo seguro de alimentos listos para consumir.

Alimentos que los ancianos no deben consumir

Para reducir riesgos de contraer una enfermedad por bacterias en alimentos contaminados, los ancianos (y otras personas que enfrentan riesgos especiales para contraer ciertas enfermedades) no deben comer:

- Pescados y moluscos crudos, incluyendo ostras, almejas, mejillones y vieiras.
- Leche o queso crudos no pasteurizados.
- Quesos blandos como el feta, Brie, Camembert, azul y estilo mexicano. (no es necesario que dejen de comer quesos duros, procesados, queso crema, requesón o yogurt.)
- Huevos crudos o poco cocinados o productos derivados del huevo, como aderezos para ensaladas, batido para galletas o pasteles, salsas y bebidas como el ponche de huevo. (Los alimentos confeccionados con huevos pasteurizados son seguros.)
- Carnes o aves crudas.
- Germinados crudos (alfalfa, trébol y rábano)
- Jugos de frutas o verduras sin pasteurizar ni tratados (Estos jugos contarán con una etiqueta de advertencia.)
- Constantemente surge nueva información sobre la seguridad en los alimentos. Las recomendaciones y precauciones se actualizan al tiempo que los científicos descubren más acerca de la prevención de enfermedades por alimentos contaminados. Necesitas conocer y seguir la información más actualizada sobre la seguridad en los alimentos. Consulta la página 17 para las maneras de aprender acerca de las nuevas formas de seguridad en los alimentos.

Para recalentar alimentos preparados:

Es importante recalentar algunos alimentos que hayas adquirido ya preparados, ya que estos alimentos pueden volver a contaminarse con bacterias después de haber sido procesados y empaquetados en la planta.

Estos alimentos incluyen: hot dogs, emparedados, carnes frías, salchichas fermentadas y secas y otros productos de carne y aves en fiambre.

• Vuele a calentar estos alimentos hasta que "echen vapor." Si no puedes recalentar estos alimentos, no los consumas.

• Lávate las manos con agua caliente jabonosa después de manipular estos tipos de alimentos preparados. (Lávate por al menos 20 segundos.) También lava las tablas de cortar, trastes y utensilios. El lavado profundo ayuda a eliminar cualquier bacteria del alimento antes de recalentarlo que se haya podido quedar en tus manos u otras superficies.



Comer fuera de casa, comprar alimentos ya cocinados

Los alimentos preparados calientes o fríos son perecederos y pueden causar enfermedades cuando no se manejan adecuadamente.



Vamos a afrontarlo. En ocasiones es más fácil y divertido dejar que alguien más sea quien cocine. Y para los ancianos de hoy hay muchas opciones para comer. Sin embargo, todas estas opciones, tienen implicaciones para la seguridad en los alimentos que necesitas conocer.

Comidas preparadas: Alimentos completos para llevar y alimentos que se entregan en casa

Cuando quieres comer en casa pero no tienes ganas de cocinar o no puedes, ¿qué haces?

- Cada vez son más populares las comidas preparadas, incluidas las comidas completas para llevar.
- Las comidas preparadas que se compran en tiendas misceláneas, de carnes frías o restaurantes, pueden ser calientes o frías.
- Una opción a gusto de muchos consumidores consiste en pedir la comida preparada a un restaurante o empresa de distribución de comidas preparadas.
- Y por supuesto, para aquellos que califican, hay programas como Meals on Wheels (Alimentos sobre ruedas) que proporcionan diariamente alimentos preparados.

Los alimentos preparados calientes o fríos son perecederos y pueden causar enfermedades cuando no se manejan adecuadamente. El manejo adecuado es importante para asegurar que los alimentos son seguros.

La regla de las dos horas

Las bacterias nocivas pueden multiplicarse en la "zona peligrosa" (entre 40° y 140°F). Por lo tanto, recuerda la regla de las dos horas. Desecha los alimentos percederos que se hayan quedado a temperatura ambiente más de dos horas.

(Si la temperatura ambiente es superior a 90°F, deséchalos al cabo de una hora)

Las bacterias nocivas pueden crecer radidamente en la "zona peligroza."

180° — Pollo o pavo entero
170° — Aves (Pechuga)
165° — Salsas, aves, triturados y Sobras recalentadas
160° — Carne medio, Huevos sin cocinan, Guisados, con Huevos, Cerdo y carne titurados
145° — Filetes y asados de res, ternera y cordero terminomedio apoco cocido
140° — Mantener Comidas Calientes
ZONA PELIGROZA
40° — Temperatura de la refrigerado
0° — Temperature de la conglador

Puesta en funcionamiento de la regla de las dos horas:

COMIDAS CALIENTES: Cuando compres comida caliente cocinada, manténla caliente. Para evitar la multiplicación de bacterias nocivas, come y disfruta tu comida dentro de las dos horas siguientes.

Si no vas a comer en dos horas -y quieres mantener tu comida caliente- pónla en el horno a una temperatura lo bastante elevada como para que se mantenga por encima de 140°F (usa un termómetro para alimentos para controlar la temperatura.) Las guarniciones, así como los rellenos, también deben ponerse en el horno. Si se tapa, la comida se conserva jugosa.

Sin embargo, tu comida preparada tendrá mejor sabor si no la mantienes en el horno demasiado tiempo. Para que conserve mejor el sabor, refrigérala y recaliéntala después, cuando vayas a comerla. Hazlo de la siguiente forma:

- Divide la carne o el pollo en porciones pequeñas para refrigerarlos o congelarlos.
- Refrigera o congela las salsas, patatas y otros vegetales en recipientes poco profundos.
- Separa el relleno de la carne del pollo relleno cocinado y refrigéralo.

COMIDAS FRÍAS: deben comerse durante las dos horas siguientes o refrigerarse o congelarse para comerlas en otro momento.

¿Recalentar?

Puede que desees recalentar tu comida, comprada caliente y posteriormente refrigerada, o comprada fría.

- Caliéntala a 165°F hasta que esté bien caliente y humeante.
- Haz hervir la salsa.

• Si lo calientas en un microondas, tapa el alimento y gira el plato para que se caliente uniformemente y no haya "puntos fríos" que puedan albergar bacterias. Consulta las instrucciones en el manual del microondas.

Comer fuera de casa

El hecho de comer fuera de casa, en un restaurante, en un centro para personas mayores o en un restaurante de comida rápida, puede ser una experiencia agradable y segura. Todos los restaurantes están obligados a seguir las normas de seguridad de los alimentos, tanto por el Estado como por las autoridades sanitarias locales. Pero también tú puedes tomar medidas para asegurar la seguridad de sus alimentos. Ten en cuenta estas reglas de lucha en favor de ¡Combate las BAC!™ : Limpiar, Cocinar, Enfriar.

Limpiar: Cuando salgas a comer, observa la limpieza del sitio antes incluso de sentarte. Si no se ajusta a tus estándares, quizás prefieras comer en otro sitio.

Cocinar: Independientemente del sitio donde vayas a comer, pide siempre una comida bien hecha, con una temperatura interna segura. Recuerda que los alimentos como la carne, el pollo, el pescado y los huevos deben estar bien hechos para que se destruyan las bacterias nocivas. Cuando te sirvan una comida caliente, asegúrate de que está bien caliente y bien hecha y, si no es así, devuélvela.

Todos los restaurantes están obligados a seguir las normas de seguridad de los alimentos, tanto por el Estado como por las autoridades sanitarias locales.

No tomes alimentos poco hechos o crudos, como ostras crudas o huevos crudos o poco hechos. Los huevos crudos o poco hechos pueden ser un riesgo oculto en algunos alimentos, como la ensalada César, los flanes y algunas salsas. Sin embargo, estos alimentos son seguros si han sido confeccionados con huevos pasteurizados. Si no estás seguro de los ingredientes de un plato concreto, pregunta antes de pedirlo.

Enfriar

La "bolsa para llevar"

Ir directamente a casa después de comer y poner los restos en el refrigerador.

Parece que hoy día los trozos de carne van siendo cada vez más grandes. Mucha gente envasa estos restos para comerlos después. Hay que tener cuidado con la manipulación de tales restos. Si vas a tardar en llegar a tu casa más de dos horas, es más seguro dejar los restos en el restaurante.

Recuerda también que dentro de un coche puede haber una temperatura muy alta. Las bacterias pueden crecer rápidamente por lo que es más seguro ir directamente a casa después de comer y poner los restos en el refrigerador.

Algunos centros para personas mayores que proporcionan comidas no permiten llevarse los restos porque saben lo fácil que resulta la multiplicación bacteriana, hasta concentraciones peligrosas, si se deja la comida demasiado tiempo sin refrigerar. Consulta las normas de tu centro sobre la posibilidad de llevarse a casa los restos.

Estas son las reglas de seguridad de los alimentos, la forma en que puedes ayudarte a tí mismo y a otros a luchar a favor de ¡Combatir las BAC!™

Simplemente recuerda: más vale prevenir que curar

Si tienes alguna duda y quieres hablar con un experto, llama por favor a uno de estos números gratuitos y directos:

La línea de información directa de la Food and Drug Administration responderá a tus preguntas sobre la manipulación segura de los pescados, frutas y vegetales y asimismo te informará sobre las reglas para la seguridad de los alimentos en los restaurantes y tiendas de comestibles. Puedes contactarla llamando al número 1-888-SAFEFOOD.

La línea directa de USDA Meat and Poultry responderá a tus preguntas sobre la manipulación segura de la carne y las aves y también sobre otros temas de consumo de alimentos. Llama al número 1-800-535-4555.

O, en el World Wide Web

- O bien en de Internet consulta la página web sobre la seguridad de los alimentos para las personas mayores, patrocinada conjuntamente por la Food and Drug Administration y AARP en www.cfsan.fda.gov/~dms/seniors.html

- Seguridad de los alimentos, normas federales, incluida la Food and Drug Administration (www.cfsan.fda.gov), Seguridad de los alimentos y servicio de inspección (www.fsis.usda.gov) e información federal conjunta en (www.FoodSafety.gov)

- Asociación para la educación sobre la seguridad de los alimentos (www.fightbac.org)







Administración de Alimentos y Drogas



Departmento do Agricultura de los Estados Unidos
Servicio de Seguridad y Inspección de los Alimentos

Octubre de 2000